

## مقایسه تخم بلدرچین و مرغ

در هر ۱۰۰ گرم



ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است ، زمانیکه به همراه غذاهای چرب مصرف شود جذب این ویتامین به طور چشمگیری افزایش می یابد، بنابراین :

**بهترین زمان مصرف ویتامین D همزمان با وعده های اصلی غذایی یا میان وعده های حاوی**

**تخم مرغ ، آجیل و تخمه ، روغن زیتون ، لبنیات پر چرب و... است.**

به مناسبت روز جهانی تخم مرغ

## دستورالعمل کشوری مکمل یاری ویتامین D

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ + د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز
ویتامین D	پرل	نوجوانان سن مدرسه (۱۲-۱۸ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی هرماه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	سالمندان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
	پرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
کلسیم / کلسیم D	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D

**تامین کلسیم و ویتامین دی (از طریق رژیم غذایی یا مکمل) + ورزش منظم = پیشگیری از پوکی استخوان**

به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان